Sự quá tải trong tập luyện thể hình, nguyên nhân và hậu quả

SHARE: 18

0

Thể Hình Nam => theh…
2,810 likes
Like Page Share

Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Like Share 18
G+1 1

Một khi bạn tập hăng say mà không đau nhức, thấy không còn động lực hoặc tập không thấy đau cơ nữa thì hãy xem lại mình có tập luyện quá tải hay chưa.

- 11 bài tập Yoga giảm mỡ bụng nhanh nhất cho bạn
- Mách bạn cách giảm cân dễ hơn với 7 bữa ăn phụ
- Bí quyết chọn thực phẩm giảm cân và tập luyện thể thao

Khái niệm "Over Training" là bao hàm cả sự quá tải cả về thể chất lẫn tinh thần vì quá nhiều căng thẳng dẫn tới sự mất cân bằng giữa tập luyện và nghỉ ngơi.

Quá tải trong tập luyện thể hình, mới nghe qua thì cái gì quá tại cũng không tốt. Nhất là trong tập luyện thể hình.

Một khi bạn tập luyện thể hình thật hăng say mà không nhức, không đau, thấy không còn động lực hoặc tập không thấy đau cơ nữa thì hãy xem lại mình có tập luyện quá tải hay chưa.

- Tinh thần thoải mái, hưng phấn , đau nhức => OK
- Mệt, không đau => Chưa kích thích cơ
- Đau quá => Quá tải

1. Dấu hiệu của Over Training

1. Cơ bắp đau nhức kéo dài sau khi tập luyện. Thông thường cơ bắp sẽ đau nhức trong 1 đến 2 ngày sau những 1 buổi tập hiệu quả. Nhưng nếu cơ bắp vẫn còn đau nhức hơn 3 ngày sau buổi tập luyện thì thực sự là có vấn đề.

   Lưu ý rằng chế độ nghỉ ngơi và dinh dưỡng của bạn vẫn đầy đủ và chuẩn mực. Nếu bạn thiếu ngủ hoặc dinh dưỡng kém sau khi tập thì việc đau nhức cơ bắp kéo dài sau tập cũng có thể vẫn bình thường.
2. Dấu hiệu thứ 2 cần được theo dõi đó là cơ dường như không phát triển thêm.
3. Nhịp tim tăng nhanh chóng và dường như không thể kiểm soát khi tập luyện dù cường độ cao hay trung bình.
4. Các cơ bắp trở nên yếu hơn, kém đàn hồi, hiệu ứng pump yếu hơn.
5. Các cơ bắp bị căng cứng, nóng rát nhanh hơn bình thường trước đây.
6. Khi sờ nắn cảm giác có cảm giác đau hơn bình thường.
7. Xuất hiện chuột rút, co thắt cơ bắp thường xuyên ngay cả khi không tập luyện, buổi sáng ngủ dậy.
8. Cảm thấy mất động lực, điều này thuộc về vấn đề tâm lý. Có thể bạn sẽ đột ngột cảm thấy mất hứng thú với việc tập luyện và bỏ bê nó.

2. Nguyên nhân bị chai cơ

Việc tập luyện với sức nặng sẽ tạo ra các vi tổn thương ở cơ bắp, chúng cần 1 khoảng thời gian để nghỉ ngơi, hồi phục và xây dựng lại mạnh mẽ hơn qua 3 giai đoạn đó là: Viêm cấp tính, hình thành các mô và tu sửa hoàn thiện.

- Lịch tập luyện quá dày đặc: Tập luyện trở lại khi mà các sợi cơ chưa kịp hồi phục và trong thời gian dài như vậy sẽ hình thành các mô sẹo trong cơ bắp. Đơn giản là hôm nay bạn xé chúng ra, ngày mai bạn lại xé chúng ra 1 lần nữa và to hơn. Các vết rách chấn thương không thể phục hồi.
- Không ngủ đủ: Cơ bắp được phục hồi trong khi ngủ, nếu bạn không ngủ đủ, cơ bắp không thể phục hồi nhanh chóng.
- Không đủ dinh dưỡng: Cơ bắp bị chấn thương cần có nguyên liệu để xây dựng lại, bạn không cung cấp đủ dinh dưỡng, cơ bắp sẽ không có nguyên liệu để phục hồi.
- Tình trạng này càng kéo dài, các mô sẹo càng xuất hiện nhiều trong cơ bắp.
- Chúng gây cản trở lưu thông của máu đưa năng lượng tới cơ bắp, làm giảm khả năng co giãn của cơ là chúng trở nên yếu hơn.
- Thời gian phục hồi lâu hơn, khả năng phục hồi kém hơn.
- Các mô sẹo cứng làm cơ bắp trở nên mẫn cảm với đau khi cơ bắp bị sờ nắn.
- Axit lactic tích tụ khi tập luyện trong cơ không được giải thoát làm cơ bắp nhanh chóng bị cứng lại.

3. Cách khắc phục chai cơ

Trước hết. Thể Hình Nam muốn bạn phòng trước khi chữa. Bạn nào chưa bị thì hãy lưu ý cách phòng tránh. Đừng đợi đến lúc bị rồi mới chữa nhé.

- Hãy tham khảo một số kiến thức thể hình cần thiết cho việc tập luyện.
- Chỉ cần các bạn thực hiện tốt cácnguyên tắc cơ bản của thể hình, tình trạng chai cơ hay quá tải cơ bắp này sẽ không xảy ra được.
- Xây dựng lịch tập thể hình tốt, phương pháp tập luyện hợp lý. Cơ bắp được kích thích tối đa nhưng cũng phải đảm bảo nó được phục hồi tối đa.
- Điều chỉnh lại chế độ ngủ, nghỉ ngơi, dinh dưỡng.

Một số lời khuyên giúp khắc phục tình trạng Over Training

- Hãy tạm dừng ngay việc tập luyện hoặc hạ thấp cường độ luyện tập đi 75-100%, thời gian trong 2 đến 3 tuần. Tăng cường giấc ngủ, dinh dưỡng và uống nhiều nước.
- Sau giai đoạn nghỉ ngơi 2-3 tuần, hãy thiết lập lại kế hoạch, lịch và phương pháp tập luyện thể hình cân bằng giữa phát triển cơ bắp và phục hồi.
- Điều chỉnh lại chế độ ăn uống, ngủ nghỉ hợp lý.
- Tăng cường massage cho cơ bắp, có thể sử dụng con lăn để trải cơ.

Một số lưu ý:

Khối lượng tập:

- 6 reps - 12 reps (số reps chuẩn)
- Nhiều lần như vậy thì axit Lactic sinh ra làm cản trở quá trình phục hồi cơ bắp của bạn, cơ sẽ mỏi => quá tải
=> Không tập quá nặng và cũng không quá nhẹ, Phải tập đủ (6 reps - 12 reps)

Thời gian tập:

Không bao giờ quá 60 phút

Dinh dưỡng thể hình:

- Dinh dưỡng đáp ứng đủ chất để phục hồi cơ
- Hạn chế chết béo, nguồn thực vật
- Vitamin khoán chất
- Phục hồi Protein và tinh bột sau buổi tập

Cường độ tập:

- Cường độ thấp do nghỉ quá lâu, Cường độ thấp do nghỉ ngắn, lạm dụng Drop Sets
- Duy trì cường độ hợp lý tùy thuộc vào mức tạ và số reps.
- Không phục hồi kịp sẽ quá tải

Nếu điều chỉnh lại hợp lý, cơ bắp có thể phục hồi sau 3 đến 12 tháng. Nhưng có thể sẽ không hoàn toàn phục hồi trở lại được mốc trước khi xảy ra.

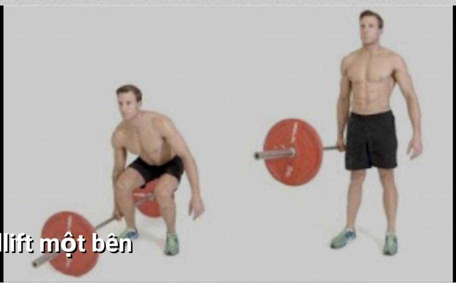
NHÃN: HOT 35 Kiến thức thể hình 187

SHARE: 18

http://www.thehinhnam.com/2016/06/su-qua-tai-trong-tap-luyen-hinh-nguyen.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM

Dumbbell Single Leg Split Squat – Đứng tấn một chân với tạ đôi



One Arm Side Deadlift – Tập Deadlift một bên

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 11 bài tập gym tăng cơ ngực cho nam hiệu quả nhất
  Bài tập gym tăng cơ ngực cho nam là bài tập được các chàng tìm kiếm và áp dụng…
- 7 loại sinh tố giảm mỡ bụng cho buổi sáng tràn đầy năng lượng
  Sinh tố giảm mỡ bụng giúp bạn khởi động dạ dày một cách hoàn hảo vào buổi sáng, giúp…
- 3 cách chăm sóc mắt thâm quầng mệt mỏi cho bạn trẻ ra
  Cách chăm sóc mắt thâm quầng, mệt mỏi dưới đây giúp bạn "F5" đôi mắt, không còn quầng thâm…
- 10 cách làm đẹp bằng dưa chuột cực tiện lợi lại rẻ bèo
  Cách làm đẹp bằng dưa chuột chắc hẳn sẽ không còn lạ lẫm với chị em phụ nữ. Dưa…
- 6 bài tập lưng xô cho nam hiệu quả nhất mà chẳng ai tập
  Bạn đã có cơ lưng xô rắn chắc chưa? Nếu chưa có, hãy thử ngay những biến thể tuyệt…

HEADLINES BY FEEDBURNER

X E M N H I Ề U T R O N G T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

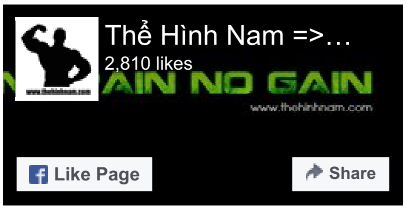
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

T H E O D Õ I F A N P A G E



© 2016 Thể Hình Nam
All rights reserved.